



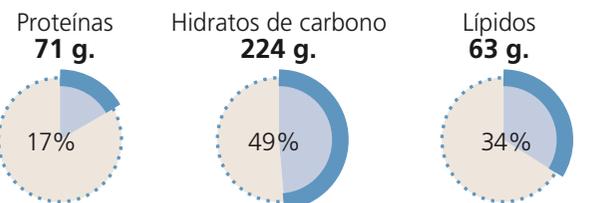
SOBREPESO

PRIMERA SEMANA

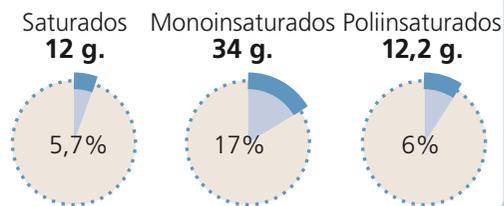
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta
Media mañana	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta
Comida	Ensalada de pimientos y tomate asados. Judías blancas con verduras. Pan integral. Fruta	Ensalada mixta. Conejo al ajillo. Pan integral. Fruta	Ensalada mixta. Lubina a la sal. Pan integral. Fruta	Ensalada de lechuga con zanahoria. Espaguetis con gambas y calabacín. Fruta	Ensalada de lombarda, manzana y brotes de soja. Sardinias al horno. Pan integral. Fruta	Ensalada de canónigos y tomates cherry. Bacalao con tomate. Pan integral. Fruta	Brochetas de verduras. Garbanzos con setas. Pan integral. Fruta
Merienda	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal					
Cena	Ensalada de lechuga. Revuelto de espárragos. Cuajada con miel	Berenjenas rellenas de verduras. Yogur desnatado	Salteado de verduras. Huevo a la plancha. Requesón con miel	Champiñones rehogados. Pavo a la plancha. Yogur desnatado	Crema de calabaza. Pollo a la plancha. Cuajada con miel	Escalivada. Chuleta de cerdo. Yogur desnatado	Pimientos al chilindrón. Huevo a la plancha. Requesón con miel

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

Energía **1.813 kcal** Colesterol **185 mg.** Fibra **34 g.** Sodio **1.212 mg.**



ÁCIDOS GRASOS



TAMAÑO DE RACIÓN

LÁCTEOS 200 ml 1 vaso de leche 125 ml 1 yogur o cuajada 60 g 1 porción individual de queso fresco desnatado 125 g 1 porción individual de requesón 0%	CARNES AVES 100 - 125 g	FRUTAS 120 - 200 g 1 pieza mediana	PAN 40 g 2 rebanadas finas
PESCADOS MARISCOS 125 - 150 g	HUEVOS 53 - 63 g 1 mediano	PASTA, ARROZ, LEGUMBRES 60 - 80 g	FRUTOS SECOS 20 - 30 g 1 puñado
		VERDURAS Y HORTALIZAS 150 - 200 g	

fundaciondelcorazon.com



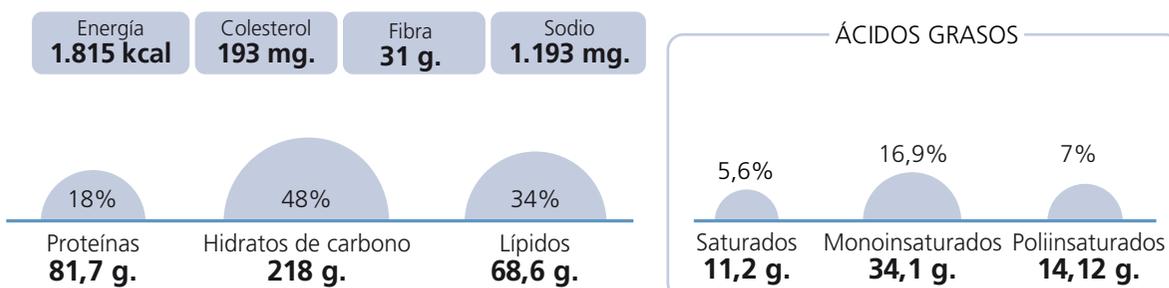
SOBREPESO

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta
Media mañana	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta
Comida	Ensalada de espinacas. Lentejas estofadas con verduras. Pan integral. Fruta	Ensalada de berenjena. Bonito a la plancha. Pan integral. Fruta	Ensalada mixta. Merluza al horno. Pan integral. Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria. Huevo a la plancha. Pan integral. Fruta	Ensalada de pimientos y tomate asado. Salmón en papillote. Pan integral. Fruta	Ensalada de lechuga y tomate. Cocido madrileño. Pan integral. Fruta	Ensalada mixta. Tortilla de patatas. Pan integral. Fruta
Merienda	Frutos secos tostados sin sal						
Cena	Puré de calabacín. Tortilla francesa. Cuajada con miel	Menestra de verduras. Pollo con limón a la plancha. Yogur desnatado	Puré de verduras. Filete de pavo a la plancha. Requesón con miel	Repollo rehogado. Calamares en su tinta. Yogur desnatado	Acelgas rehogadas. Filete de pollo. Cuajada con miel	Pisto. Huevo escalfado. Yogur desnatado	Coliflor gratinada. Filete de cerdo a la plancha. Requesón con miel

fundaciondelcorazon.com

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA



TAMAÑO DE RACIÓN

